

## **SESIÓN DE APERTURA DEL CURSO 1934-193**

### **ENSAYOS SOBRE FITOTERAPIA DE LOS AMARGOS Y LOS FACTORES PSIQUICOS DIETÉTICOS Y MEDICAMENTOS DEL HAMBRE Y DEL APETITO**

Discurso del Excmo. Sr. D. Luis Palacios Pelletier  
Académico de Número

SEÑORES ACADÉMICOS. SEÑORAS.

Hace exactamente ocho días que nuestro querido presidente, Doctor Zúñiga, telefoneaba encargándome del discurso de apertura de esta ilustre Corporación.

Con esa inquietud constructiva que hemos adquirido en las actividades periodísticas, fuimos explorando diversos temas que teníamos a la vista, para apartarnos un poco de ese tono de ciencia puramente farmacéutica que ha presidido en otras ocasiones la orientación de las ilustres personalidades que ocuparon esta tribuna.

Busqué algo ameno y sugestivo para mi disertación. Creí que antes de empezar el gran banquete espiritual de la cultura que vamos a servir este curso, nada más indicado que el asunto por mi elegido: «El problema del hambre y del apetito». Los estimulantes amargos que todos conocéis en vuestra práctica diaria. Problema es éste que interesa a todos los mortales. Función centralizadora de la que nacen todas las combustiones orgánicas. No sé ni habré acertado a interpretarlo bien. En ello he puesto toda mi buena voluntad al servicio de la Academia.

Quiero, pues, serviros hoy este mi cok-tail discurso, a modo de un aperitivo estimulante que os haga venir cada vez con más «apetencias de saber» a nuestra Academia Nacional de Farmacia, que gracias al esfuerzo indomable del Doctor Zúñiga Cerrado -su ilustre presidente- puede ofreceros, a partir de este curso, amplias perspectivas de vitalidad pujante. Premios de considerable cuantía. Pensiones de ampliación de estudios al extranjero, nutrida biblioteca y esplendidos anales.

Todos los elementos necesarios para forjar nuevas generaciones de farmacéuticos que se aparten de ese tipo medio -que por fortuna va desapareciendo- de profesional incrustado al mostrador, haciendo sonar gozoso la manivela de la registradora y oyendo la música de sus timbrazos sin escuchar la voz de la Ciencia que es la única que puede salvamos de ese triste concepto de mercaderes ilustrados en que aún nos tienen muchas gentes.

### **LA DIGESTIÓN SE INICIA EN LA COCINA**

Preguntaban a un alumno en cierta cátedra de fisiología dónde empezaba la digestión. Este respondió: En la boca. El maestro le replicó: En la cocina. La digestión empieza en la cocina, porque la cocción de los alimentos modifica considerablemente su composición química; su presentación, olor y gusto son factores de gran valor en 185 funciones nutritivas y comprendemos el interés que hoy despiertan las cuestiones dietéticas hasta echar los cimientos de una nueva ciencia: la «gastrotecnia», nombre

propuesto por un ilustre profesor francés para encauzar dentro de los métodos científicos el arte del bien comer.

Veamos las transformaciones que sufren los alimentos en la cocina. Al cocer las albúminas, se coagulan, se peptonizan en parte. Los almidones se transforman en dextrinas. Las grasas, en esa sencilla operación de confección de salsas, se emulsionan y se hacen mucho más asimilables. En esta emulsión sufren una transformación análoga a la que experimentan bajo la influencia de la bilis y el jugo pancreático. En cuanto al grado de temperatura, ha de procurarse no pasar de los cien grados. Porque además de destruirse las vitaminas, se desnaturalizan las sustancias protéicas y los alimentos se hacen indigestos. Temperaturas superiores a 130 grados son verdaderamente fatales para los alimentos. Se rompe la armonía de la célula orgánica y quedan en condiciones biológicas inadaptables al complejo quimismo de la digestión gástrica.

En una palabra: que la cocina es el gran laboratorio donde se juega con nuestra salud inconscientemente por gentes inexpertas que desconocen aquellos problemas físico-químicos que están realizando en medio de su total ignorancia.

Y no digamos nada de los regímenes dietéticos totalmente desconocidos en nuestros hogares, donde al pensar en el menú del día no se prepara más que con arreglo a las disponibilidades económicas, y así, el rico se intoxica con alimentos hiperazoados que le llevan hacia el artrismo, y el pobre se desnutre por no saber buscar en los alimentos baratos su ración equilibrada de calorías. El día en que las amas de casa sepan valorar nuestra ración en calorías, vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, etc., disminuirá considerablemente el número de enfermos. Se vivirá mejor, se gastará menos dinero. Naciones que van a la vanguardia de la civilización se preocupan hondamente de la alimentación científica, y en sus Universidades se gradúan doctoras en dietética que dirigen los restaurantes en los grandes hoteles, los sanatorios, hospitales y casas de régimen.

### **CÓMO SE DESPIERTA PSÍQUICAMENTE EL APETITO**

Antes de afrontar la diferenciación de los conceptos «Hambre» y «Apetito», vamos a explicar, según la teoría de Paulow, cómo puede despertarse psíquicamente el apetito para que se complemente la comida con una buena digestión.

La digestión se realiza por medio de fermentos solubles que se hallan en los jugos digestivos. Pero estos jugos no son segregados continuamente. Todos sabemos que ante un plato que nos impresiona agradablemente la vista o el olfato, empezamos a segregar saliva. «Se nos hace la boca agua». Se ha iniciado el proceso fisiológico que nos pone en condiciones de digerir el almidón del manjar, porque la saliva contiene un fermento soluble, la «amilasa», capaz de digerir el almidón. A la secreción salival acompaña la del jugo gástrico, aportando éste la pepsina y demás elementos que modificarán las albúminas de la carne y de la leche. Pero este jugo gástrico contiene también ácido clorhídrico. Este pasa al intestino. Hace nacer una sustancia llamada «secretina», que pasa a la sangre, llega al páncreas, al hígado y estimula la secreción de las glándulas. Inmediatamente aparecen en el intestino el jugo pancreático y la bilis. He aquí cómo la sola impresión recibida a la vista de un plato apetitoso, la reacción psíquica del apetito se despierta y el organismo está dispuesto a digerir albúminas, grasas, almidón y azúcares. Pero por el contrario, una cocina deficiente que nos envía a la mesa los alimentos mal condimentados y de vista poco grata, no despertará en nosotros el apetito. Esa sensación tan necesaria para que las funciones digestivas se realicen íntegramente.

### **CONFUSIÓN EN LOS CONCEPTOS HAMBRE Y APETITO**

Hay quien al sentarse a la mesa dice: «Tengo un hambre atroz». Otros: «Tengo mucho apetito». Expresándose de este modo indistintamente se confunden dos cosas

análogas, pero cuya diferenciación queremos señalar. El hambre es una manifestación del instinto que incita al individuo a buscar los alimentos cuando tiene verdadera necesidad. El apetito es un fenómeno psíquico que se despierta espontáneamente, muchas veces sin tener hambre, y en el curso de la comida.

¡Cuántas veces nos hemos sentado a la mesa «sin hambre»! La vista de un manjar y su perfume ha bastado para despertar en nosotros esa sensación de «apetito».

Podemos establecer el paralelismo entre el hombre y el apetito, comparándolos con el instinto sexual materialista y animal del macho con el amor puro y casto lleno de poesía de los espíritus selecto.

Por estas razones vamos a separar estos dos conceptos para estudiarlos aisladamente.

### **EI HAMBRE**

El hambre es una necesidad imperiosa que sienten todos los organismos de ingerir alimentos. El bostezo es su primera manifestación. No vamos a describir aquí los diferentes síntomas que le acompañan: cefalea, laxitud y calambres de estómago. Pero el «dolor gástrico» es lo más característico si no se satisface esta llamada a una función que hay que atender irremediablemente si no se quiere sucumbir.

Muchos se preguntan cuánto puede vivirse sin ingerir alimentos. Y en estos tiempos hay esas famosas «huelgas de hambre», nuevas rebeldías del hombre que no acepta la condena que le impone la sociedad. Estas y los ayunadores profesionales que se exhiben encerrados en fanales, han puesto de manifiesto hasta dónde puede llegar la resistencia humana en su negativa a tomar alimentos.

Aunque se han dado casos extraordinarios no entra en nuestro objetivo el estudio de fenómenos a la Teresa Neumann. Estableceremos, pues, como término medio, que un individuo puede estar sin tomar alimentos durante 20 días. Pero hay que distinguir entre el hombre hambriento que busca furiosamente los alimentos en una región desierta moviéndose en todas las direcciones y el que ayuna en completo reposo, que puede resistir aproximadamente el doble de tiempo por no consumir tantas calorías.

¿Por qué lloran los niños de pecho? Apartándonos de toda manifestación patológica que son las excepciones, parece establecerse como una serie de llantos y gritos a la hora fija en ese timbrazo que todas las madres lactantes conocen tan bien y que no se aplaca más que con el jugo caliente y lácteo en sus entrañas. Es la manifestación más sincera y ruidosa del animal humano en estado de hambre.

Diversas teorías se han expuesto para explicar las causas del hambre. Se han dirigido siempre todas las investigaciones a la observación de la víscera estomacal durante el período de hambre. Se dijo que era debido al aumento de secreción ácida. Que obedecía a una causa mecánica de vacío. Pero el hecho más significativo son las contracciones estomacales y para ello los fisiólogos norteamericanos Cannon y Washburn introdujeron un balón de caucho en el estómago de un individuo. Observaron en períodos de hambre, fuertes contracciones que eran transmitidas a un aparato registrador. Las crisis contractivas se calmaban con la ingestión de alimentos. Pudo, pues, establecerse que se tenía hambre porque el estómago se contraía.

Pero esto era una manifestación local seguramente impulsada por el organismo necesitado de alimentos para restablecer su equilibrio nutritivo normal. ¿En virtud de qué influencias se verificaban estas contracciones estomacales?

Shiff, Dupuitrem y finalmente Carlson y Balatao estudiaron las modificaciones físico-químicas de la sangre y estableciendo el hecho de que la sed se aplaca por la inyección de agua en las venas, ensayaron a inyectar sustancias nutritivas (azucaradas) intravenosas, logrando calmar la sensación de hambre.

Dejaron, pues, perfectamente aclarado que el ayuno y el trabajo muscular que provocan el hambre van acompañados de hipoglucemia y que este fenómeno hipoglucémico es la causa de las contracciones estomacales.

Por medio de fístulas practicadas en estómagos de perros sometidos a un ayuno, se han registrado las contracciones que cesaban con las inyecciones de azúcar. Se inyectaba insulina y volvían a reaparecer las contracciones. Todos estos experimentos iban acompañados de análisis químicos del suero sanguíneo.

Es, pues, en torno a estos hechos donde hay que buscar el origen del hambre. Las contracciones del estómago hambriento dependen de la tona glucémica de la sangre que aumentan cuando disminuye y cesan cuando aumenta.

Para no dar más extensión a este trabajo y como por otra parte se sale de nuestro objetivo, no señalamos las curiosas manifestaciones hiperglucémicas en los diabéticos.

No han cesado todavía las investigaciones de los fisiólogos que siempre encuentran horizontes inexplorados, pero pueden considerarse como un enorme avance en el estudio de las causas del hambre estas determinaciones químicas de la composición del suero sanguíneo en períodos de hiper e hipoglucemia.

### **EL ORIGEN DEL APETITO.**

Una de las más grandes conquistas de la fisiología contemporánea acerca de esta cuestión del apetito se deben a Paulow. Como hemos dicho anteriormene, el apetito viene comiendo. Por el contrario, el hambre se aplaca con la ingestión de alimentos. En el apetito «la boca se hace agua». Por las investigaciones de Paulow se conocen los fenómenos llamados «reflejos condicionales» producidos por una excitación sensorial que transmitida por el cerebro y el neumogástrico a la glándula de secreción gástrica producen lo que los fisiólogos llaman «el jugo del apetito» y cuya importancia es grande para que las funciones de asimilación se llenen ampliamente.

Es el apetito de origen psíquico, pues es bien sabido que ciertas influencias externas, disgustos, fuertes emociones, etc., pueden cortar el apetito al no responder esos reflejos condicionales de que nos habla Paulow.

Dejamos bien establecidas las diferencias entre hambre y apetito. El hambre acompañado de dolor, calambres de estómago, contracciones debidas a la hipoglucemia de la sangre. Necesidad imperiosa de comer. El apetito conjunto de reflejos condicionales bien determinados por influencias de los manjares sobre el sujeto puede «no tener hambre», y, sin embargo, despertársele esa sensación de apetito.

### **FITOTERAPIA DE LOS AMARGOS**

Muy útiles han sido a la humanidad los descubrimientos de los principios activos de las plantas. Loas alcaloides han llenado una función importantísima en la Terapéutica. Pero hubo una época en que las plantas originarias se apartaban de la memoria de muchos doctores y nuestros aparatos de lixiviación reposaron por algún tiempo en su labor de preparación de tinturas y extractos.

Hoy la Fitoterapia vuelve. Algo se va en esas operaciones químicas de extracción de principios activos, cuando vemos la diferente acción que tienen las plantas de origen. Respecto a la acción de las plantas amargas no hay que pensar en que son únicamente aperitivas. Su influencia se extiende a los aparatos hepatobiliar, circulatorio, renal y nervioso. Modifican también la nutrición general y todo este conjunto de preciosas cualidades se debe no a sus principios activos sino a ese maravilloso equilibrio de las plantas cuyos glucosidos, fermentos diastasas, hormonas y vitaminas, se llega a estabilizar mediante ingeniosos procedimientos de laboratorio que entregan al terapeuta preparados con todo el valor integral del vegetal en estado fresco.

Vemos en la Farmacopea de Hipócrates citados más de 30 medicamentos amargos. Discorides, Galeno y Teofrasto elogian sus propiedades curativas. Se preparan con ellos infusiones y cocimientos contra la ictericia, indigestiones, estreñimiento, para acelerar los partos y diuréticos. Plinio nos habla del ajeno, que, según él, reúne las máximas virtudes curativas. En todos los elixires de larga vida vemos los amargos como base de su composición. La conocida frase «lo que es amargo en la boca sienta bien al estómago» tiene su origen en tiempos bien remotos.

Pero las plantas amargas se emplearon de un modo empírico, hasta el siglo XIX en que los fisiólogos empezaron a preocuparse de su acción sobre el organismo. Osterlen afirmaba que no tenían más fin que favorecer la secreción salivar. Thaube atribuía la mejoría de las funciones digestivas con la ingestión de amargos a las modificaciones circulatorias que provocan. Ludwig dice que el mecanismo de su acción obedece a su influencia sobre el sistema nervioso que excita la secreción de las glándulas salivales, biliares y gástricas. Phol habla del peristaltismo intestinal excitado por los amargos y del aumento considerable de la proporción considerable de leucocitos en la sangre circulante. Jordlbauer, en los Archivos Internacionales de Farmacodinamia expone unos curiosos trabajos demostrando la acción paralizante de ciertos amargos sobre las terminaciones nerviosas.

Una de las más curiosas investigaciones se deben a los ilustres doctores Loeper y Lemaire, llevadas a cabo recientemente en el Hospital de la Pitie de París.

Para estos autores la única indicación de las plantas amargas es la anorexia, cualquiera que sea su causa. Su acción esencial consiste en excitar a la vez la secreción y motilidad gástricas. Deben usarse cortos períodos de tiempo, pues el empleo continuado de ciertos amargos expone a senos percances.

La acción fisiológica de los amargos es más compleja de lo que comúnmente se cree. Se manifiesta rápidamente a distancia sobre el hígado, vesícula biliar, aparato cardiovascular y sistema nervioso. Paulow demostró que el simple contacto de un amargo en la lengua provoca la secreción gástrica. Un «jugo de apetito». El fenómeno de orden reflejo, se transmite por el nervio vago. La secreción gástrica va acompañada de leucopedesis, o sea, aflujo de leucocitos a la mucosa estomacal. Esta leucopedesis es mayor en el colombo y cuasia que en la nuez vómica y genciana.

Los experimentos radiológicos han permitido comprobar que los amargos excitan las contracciones del músculo gástrico. La nuez vómica ocupa el primer lugar entre los amargos excito motrices. La cuasia es menos excito motriz, pero más excito secretora.

Los doctores Loepe y Lemaine de la Societé de Biologie de París han presentado una comunicación, demostrando que los amargos, especialmente la cuasia, ajeno y quina aumentan la reabsorción intestinal a condición de que sean administrados una hora antes de la prueba. Muchos amargos, al ser ingeridos, provocan una reacción congestiva en la cara con sensación de calor. Esto demuestra su influencia vascular. Los extractos acuosos de genciana y colombo apenas hacen bajar la tensión arterial. Pero la alholva y la cuasia provocan una hipotensión muy acentuada.

Son muy curiosos los estudios farmacodinámicos antagónicos de los hipertensores arteriales de tipo adrenalínico que paralizan el intestino y contraen los vasos y los excito motores intestinales del tipo amargo cuasia, que dilatan el sistema vascular periférico y excitan el intestino.

Sobre el sistema nervioso actúan los amargos, especialmente la nuez vómica. La cuasina es un medicamento convulsivante. Unos miligramos inyectados a un perro son suficientes para que se vea atacado de crisis convulsivas de naturaleza epileptiforme que se mantienen durante mucho tiempo.

Conocidas son las propiedades afrodisíacas del lúpulo. El ajenjo, la manzanilla, la genciana y la cuasia son emenagogos y no deben prescribirse durante los períodos menstruales y embarazo porque provocarían cólicos uterinos.

Una planta amarga, de la que ahora se habla mucho en los centros científicos, es la alholva o fenugreco, cuya acción sobre la nutrición general es notabilísima. El fenugreco, del que se utilizan los granos, contiene una sustancia colorante amarilla, un aceite graso amargo de olor desagradable y en cantidad de lecitina, fósforo y estearinas. Es uno de los mejores medios que pueden emplear los médicos como cura de engorde. El fenugreco aumenta la grasa y economiza el nitrógeno. La mejor prueba de su incorporación a la nutrición íntima de la célula, es que los enfermos sometidos a una cura de fenugreco huelen mal, pues se deposita sobre la piel su olor característico, que es muy duradero. Esto es un inconveniente, pero asegura el Dr. Tisserand, que la incorporación a la Terapéutica de esta planta amarga –que ya la empleaban los orientales para engordar a sus mujeres- es una de las más valiosas adquisiciones de la medicina contemporánea. Preparaos, pues, queridos compañeros a ver muy pronto toda esa clase de pastillas, comprimidos, elixires y demás creaciones de la modo especifiquista a base de esta planta amarga y mal oliente.

La alhova o fenugreco, contiene, según recientes análisis, fósforo asimilable, lecitinas, ácidos aminados, fitosterina o colesterol vegetal, un nucleoproteido ferruginoso, alcaloides, metilamina, butilamina, hidratos de carbono y grasas.

## LOS ESTIMULANTES DEL APETITO

### **Plantas aperitivas.**

La anorexia o falta de apetito se combate por medio de los estimulantes o aperitivos. De los estimulantes psíquicos, ya nos decía Brillat Savarin, que nada mejor que la vista de una espléndida mesa bien servida, llena de manjares de los que se desprende ese perfume sabroso, fruto de una condimentación magistral.

Otro de los medios de combatir la anorexia: el ejercicio físico, la estancia a pleno aire, los baños de mar, las duchas frías.

El despertar el apetito por medio de los amargos es bien antiguo. Nuestras abuelas compraban en las farmacias copas de leño de cuasia. Echaban agua fría y pasados unos minutos la bebían para poder comer en abundancia, buscando siempre los alimentos que engordasen, para encajarse en ese tipo de espléndidas morbideces que entonces privaba.

Las niñas de hoy buscan la silueta estilizada. No quieren comer. Han arrinconado la copa de cuasia de sus abuelas sustituyéndola por la coktelera, y ya no hay casa que se tenga como de cierta categoría que no haya instalado su bar donde brilla la policromía de unas botellas llenas de licores exóticos que están envenenando a la raza. El ajenjo, angostura, ginebra, biterr, vermohuts y demás aperitivos a base de amargos atacan los más fuertes organismos, produciendo úlceras de estómago, cirrosis hepáticas, nefritis, miocarditis, intensas neurosis y hasta ataxia locomotriz de origen tóxico por el abuso de alcoholes y amargos. Son estas intoxicaciones alcohólicas más corrientes en las gentes del gran mundo que abusan de estos venenos paralizantes de los centros nerviosos. El ajenjo es uno de los más terribles venenos amargos, cuyo uso generalizó una generación de poetas que escribían sus creaciones literarias en los paréntesis de sus crisis epileptiformes, provocadas por el veneno sobre las mesas de los cafetines de Montmartre, en medio de una bohemia, sucia y mugrienta que ha pasado, por fortuna, para bien de las letras y de la humanidad.

Pero queda la afición a los amargos en la mujer. Esa mujer, madre del mañana, que se envenena lentamente en el aperitivo matutino y vespertino entre el aroma de tabaco

rubio de sus egipcios. Pero dejadlas a un lado, mujercitas que me escucháis, intelectuales, colaboradoras nuestras, de las clases medias, clases profesionales que forman lo más sano de la sociedad actual. Vosotras no tenéis tiempo ni dinero para derrocharlo en el aperitivo. Sois con vuestro espíritu cristiano las forjadoras de las nuevas generaciones fuertes y vigorosas del porvenir. Dejad a las otras. No las envidiéis cuando, al través de las vidrieras de esos templos del lujo, las veáis aspirar de la copita minúscula el veneno exótico del amargo. Están destruyendo el germen de la especie, ese preciado tesoro de la mujer madre que debe conservar a toda costa porque Dios así lo ha dispuesto para que la antorcha de la vida vaya pasando de unas generaciones a otras sin perder la fuerza racial.

Y ahora vamos a describir algunas plantas amargas que pueden emplearse con fines terapéuticos para despertar el apetito.

#### **Plantas amargas aperitivas.**

Nuez vómica. - *Strychnos nux vomica* L. Es uno de los amargos más intensos. Debe sus caracteres organolépticos a la estricnina. En cantidades pequeñísimas produce abundante salivación. Además estimula los músculos lisos de las vísceras. Es un gran tónico aumentando las fuerzas musculares producidas por debilidad del bulbo medular. La preparación más usada es la tintura. Puede formularse sola. Pero según Leclerk, es mucho más aperitiva si se le asocian otros amargos o aromáticos. Una buena forma de administrarla es la siguiente:

- Tintura de nuez vómica, 10 gramos.
- Tintura de ajeno, 15 gramos.
- Tintura de alcaravea, 5 gramos.

Para tomar de 40 a 60 gotas antes de cada comida en un poco de agua azucarada.

Genciana.- *Gentiana Lutea* L. El famoso médico árabe Jaia Ibn Massaouih tenía verdadera predilección por este amargo que entraba como base en su «Triaca diatesseron». Contiene tres glucosidos amargos: genciarina, genciamarina y genciopirina. Además una esencia olorosa a la que debe sus virtudes aperitivas siempre seguras. Determina una hipercrenia salivar apropiada para que los nervios gustativos provoquen el reflejo de que nos habla Paulow. Condición indispensable para que se despierte el apetito.

La genciana favorece la leucopederis, o sea, la afluencia de leucocitos a las capas musculares de las paredes digestivas que contribuyen a que se realice plenamente el acto digestivo. Vamos a dar una fórmula magistral a base de genciana:

- Tintura de genciana, 30 gramos.
- Alcoholato de angélica, 10 gramos.
- Esencia de anís verde, 5 gotas.

Para tomar 50 gotas antes de cada comida. En agua o vino jerez.

Cardhuso.- *Cardo bendito*, *Cnicus Benedictus*: En el siglo XV fue introducido en la Terapéutica por Alexis Piemontis, que le llamaba «refugio de los enfermos, la medicina policresta de los padres de familia y el tesoro de los pobres». Nativelle aisló un principio activo, el cnicim, sustancia muy amarga. Las preparaciones de esta planta están desprovistas de todo efecto irritante. Activan las secreciones salivares, gástricas, intestinales y pancreáticas. Tiene sus aplicaciones perfectamente definidas en las anorexias unidas a la hipotonía gástrica, en la aerofagia. Da espléndidos resultados para

evitar los vómitos del embarazo y las mujeres que en este período pierden el apetito anorexias unidas a la hipotonía gástrica, en la aerofagia. Da espléndidos resultados para evitar los vómitos del embarazo y las mujeres que en este período pierden el apetito vuelven a recobrarlo rápidamente. Es de sabor francamente amargo y desagradable. Como aperitivo se prescribe así:

Tintura de cardo bendito y alcoholaturo de angelica aa., 25 gramos.

40 a 50 gotas antes de cada comida en vino de Málaga.

Durante el embarazo se asocia al liquen de Islandia en la siguiente forma:

- Tintura de cardo bendito, 30 gramos.
- Tintura de liquen de Islandia, 10 gramos.
- Esencia de limón, 5 gotas.

Esta es la fórmula que evita los vómitos y despierta el apetito de las mujeres en plena crisis de «antojo».

Trébol acuático.-*Menyanthes trifoliata*. Mr. Liegeois en un artículo documentadísimo reconoce a esta planta una real eficacia para restablecer las fuerzas del sistema nervioso abdominal, provocar el apetito y sostener la digestión en los más graves casos de dispepsia atónica. Recomendaba que se tome una taza de infusión al 5 por ciento antes de las comidas.

Centaurea menor.-*Erythraea centaurium*. Pers. Decía Plinio de esta planta que «tenía la virtud de expulsar del intestino toda sustancia venenosa». Debe su nombre a la Mitología, porque nada menos que el centauro Chiron pudo curarse con ella una herida que en el pie le había hecho Hércules. Contiene tres glucosidos amargos. La erythraurina, erythraurina y erythrocentaurina. Dice Henry Leclerc que este trío de amargos excita el apetito lentamente pero con absoluta seguridad. Conviene especialmente a ciertos dispépsicos de tipo asténico. A los atacados de ansiedad, angustia emotiva. También lo recomienda a esos intelectuales asténicos que consideran como un momento fastidioso ese gusto que tenemos la mayoría de los mortales por disfrutar de los placeres de una mesa bien servida. Fórmula:

- Tintura de centaurea menor, 30 gramos.
- Tintura de tanacetum, 10 gramos.
- Esencia de hinojo, 5 gotas.

Germadrina.-*Teucrium Chamoedrin*. Se formula con frecuencia a los atacados de aerofagia, asociada a otras plantas en esta forma:

- Hojas de germadrina, 50 gramos.
- Hojas de romero, 40 gramos.
- Semillas de cilantro, 10 gramos

Una cucharada sopera en una taza de agua hirviendo. Para tomarla antes de comer aducorada ligeramente con azúcar. Es un gran aperitivo estomacal.

Diente de león.-*Taraxacum dens leonis*. Este amargo se recomienda a los coléricos, en los cuales las funciones hepáticas irregulares, por exageración o insuficiencia de la secreción biliar desaparece el apetito normal y surge la anorexia, que se manifiesta unas veces negándose a comer y otras por bulimia o hambre, caprichoso devorador con violentas explosiones de mal humor si no se les sirve rápidamente la comida. Fórmula recomendable:



- Extracto blando de taraxacum dens leonis, 5 gramos.
  - Alcoholaturo de corteza de limón, 3 gramos.
  - Glicerina, 30 gramos.
  - Agua, cantidad suficiente para 200 gramos.
- Se tomará una cucharada cinco minutos antes de las comidas.

Tanaceto.- *Tanacetum vulgare*. Planta aperitiva carminativa. Ligeramente amarga y aromática. Contiene un glucósido amargo llamado «tanacetina». Está indicadísimo como aperitivo y para aliviar las molestias en las dilataciones estomacales. Fórmula:

- Alcoholaturo de tanaceto, 30 gramos.
  - Alcoholaturo de hojas de higuera, 7 gramos.
  - Tintura de almaciga, 3 gramos.
- De 40 a 50 gotas en agua azucarada antes de comer.

Ajenjo.-Esta planta, que da su nombre a esa bebida tóxica, debe su sabor amargo a su principio activo, «absintina». Está asociada a un aceite esencial y provoca esa sensación de «hacerse la boca agua» tan necesaria para llamar el apetito. Pero es de sabor tan nauseabundo que es preciso asociarla a otros correctivos aromáticos. Fórmula:

- Tintura de ajeno, 20 gramos.
  - Alcoholaturo de angélica, 10 gramos.
  - Esencia de anís verde, 10 gotas.
- Se tomarán como aperitivo 20 a 30 gotas.

Marrubio.-Una planta amarga y aromática especialmente indicada para combatir la anorexia de los tuberculosos. Porque además fluidifica las secreciones y mejora las inflamaciones de los bronquios. Su principio amargo es la marrubina, y, según decía el poeta Walafriid Sirabus, «dulce enim non dulce sapit». Si su olor es dulce, su sabor no lo es apenas. De esta planta se ha ocupado en varios artículos el ilustre Doctor Leclerc. Fórmula:

- Extracto alcohólico de marrubio blanco, 3 gramos.
- Jarabe de menta, 200 gramos.

Para tomar una o dos cucharadas de las de sopa antes de las comidas.

Manzanilla.- *Anthemis nobilis L.* Pocas gentes conocen las propiedades aperitivas de la manzanilla. Casi todo el mundo la toma como postre de las comidas y esto, según G. Leven, es una herejía dietética, pues despierta contracciones estomacales, eructos y náuseas si la infusión se toma muy concentrada. Por el contrario, la manzanilla tomada como aperitivo antes de las comidas, provoca una gran excitación del apetito. Puede tomarse en infusión concentrada. Mejor que la infusión es la tintura de la que pueden tomarse 60 gotas cada vez en un poco de agua azucarada. También se formula en forma de polvo triturado con azúcar para tomar una cucharada de las de café antes de la comida, bebiendo al mismo tiempo unos sorbos de agua. La manzanilla, a la que recientes estudios conceden gran importancia en Alemania, ha sido objeto de curiosas preparaciones farmacéuticas. Entre ellas conocemos unos comprimidos rápidamente solubles en agua fría, que contienen todos los principios íntegros de la flor fresca. Con ellos no hay necesidad de preparar la infusión caliente.

Artemisa.-*Artemisia vulgaris* L. De esta planta conocemos una fórmula que da muy buenos resultados en las dispepsias de origen nervioso.

- Hojas de artemisa, 5 gramos.
- Hojas de tanaceto, 5 gramos.
- Nuez moscada en polvo, 50 centigramos.

Para un paquete. Háganse 40 iguales. Para tomar en infusión un paquete cada vez. Debe agregarse poco azúcar. Cinco minutos antes de comer.

Lúpulo.-En este amargo, base de la fabricación de las cervezas se han encontrado dos amargos: «humulon» y lupulon y el alcaloide lupulina. Excita las secreciones glandulares y hace maravillas en los dispépsicos de origen nervioso que están incapacitados de comer porque la angustia deseca su boca, oprime su garganta y paraliza su voluntad de ingerir alimentos. Se formula de este modo:

- Tintura de lúpulo, 15 gramos.
- Tintura de alcaravea, 10 gramos.

Para tomar 60 gotas.

Naranja amarga.-*Citrus bigaradia*. De uso corriente en Terapéutica, su jarabe no suele formularse como aperitivo, pero se considera su acción favorable sobre las secreciones gástricas como uno de los mejores amargos dentro de la fitoterapia. Contiene tres glucosidos: «aurantiamarina», «hesperidina» e «isoheperidina». Una preparación muy buena es el vino aperitivo que se prepara dejando macerar quince días en un litro de vino Jerez 30 grs. de cáscara de naranja amarga y 20 grs. de raíz de genciana. Para tomar una copita antes de cada comida.

Pervinca.-*Vinca minor* L. Mr. Georges Petit formula con éxito a los tuberculosos un vino aperitivo amargo que podemos preparar en España con un litro de vino de Jerez, en el que se maceran durante quince días 100 gramos de hopas de pervinca y 30 grs. de salvia. Dice este autor que para los tuberculosos no hay mejor aperitivo, pues además disminuye la tendencia a la hepatisis.

Condurango.-Además de estimular el apetito tiene sobre el estómago cierta acción sedante. En la anorexia de los convalecientes y cloroanemias se hace una preparación farmacéutica infundiendo 25 gramos de corteza en 300 grs. de agua y dejándolo reducir al fuego a 150 grs. Se mezcla con tintura de nuez vómica y ácido clorhídrico oficial aa., 2 grs., y 50 grs. de jarabe de jengibre.

Seguiríamos enunciando otros amargos como la quina, escila, cicuta, áloes, etc., pero su acción medicamentosa no puede circunscribirse a la fitoterapia de los aperitivos, pues sus aplicaciones terapéuticas más importantes son otras bien definidas.

Como complemento de todas estas plantas, juegan importante papel en las funciones nutritivas los condimentos. No es éste el momento en que vamos a exponer sus virtudes. Pero acerca de ese empirismo con que los cocineros manejan la mostaza, pimienta, clavo, nuez mascada, cilantro, azafrán, cominos, pimentón, orégano, anís, canela, ajo, perejil, limón, vinagre y sal, podría escribirse una monumental obra que pudiera titulares: Química de la cocina o gastrotecnia, como proponía el Dr. Pomiane. Y en su aplicación en la vida práctica, hogar, restaurants, hospitales, sanatorios, etc., encontraríamos muchas veces la clave de la salud. Que más vale prevenir que curar. Y

bien sabéis todos que los higienistas miran cada día con más interés el factor alimentación.

Sólo me resta para terminar hacer votos por que vuestra salud no requiera de la utilización de la Fitoterapia de los amargos. Que aunque son factores del apetito, se inicia éste a expensas de una primera impresión bien desagradable.

He dicho.